





Vous souffrez de solitude et/ou d'isolement, plusieurs solutions s'offrent à vous

## Appeler un service téléphonique d'écoute et de soutien moral

**Solitud'Ecoute**

Numéro Vert 0800 47 47 88

Des bénévoles de l'Association des Petits frères des pauvres apportent une écoute bienveillante et confidentielle.

En savoir plus > **www.petitsfreres.asso.fr**

**SOS Amitié**

02.31.44.89.89.

Des bénévoles formés offrent une écoute anonyme et confidentielle.

En savoir plus > **www.sos-amitie.com**

## Recevoir régulièrement des appels téléphoniques

**Au bout du fil**

01.70.55.30.69.

Envie de bavarder pour vous changer les idées ?
Recevez des appels téléphoniques aux heures convenues avec l'association. Des écoutants bénévoles formés créent du lien social avec les personnes âgées isolées. Service gratuit et sans engagement.

En savoir plus > **www.auboutdufil.org**

## Recevoir des visites à domicile

**Petits Frères des Pauvres**
02.31.86.70.70.

Permanence le jeudi de 15h à 17h (sauf pendant l'été)
2, rue Leverrier 14000 CAEN

*Actions de l'association en faveur des personnes âgées isolées*
- Visites de bénévoles au domicile de personnes âgées isolées (si pas de famille à Caen)
- Visites ou appel téléphonique lors des anniversaires,
- sorties (journées à Cabourg)
- vacances : Deux séjours de 7 à 12 jours dans l'année. Une participation financière est demandée). L'association dispose d'un établissement à Cabourg
- Réveillon de Noël
- Colis de Noël (pour les personnes ne pouvant venir au réveillon organisé par l'association)
- animations, jeux
- pèlerinage à Lourdes le 15 août

En savoir plus > www.petitsfreres.asso.fr

**Société Saint Vincent de Paul**
02.31.78.04.41.

*Actions de l'association en faveur des personnes âgées isolées*
- Visites de bénévoles auprès des personnes âgées isolées vivant à domicile ou en institution
- Aide alimentaire
- Aide matérielle (vêtement, meubles, objets divers, ...)
- Négociation avec les créanciers en cas de surendettement

## Le réseau de solidarité – Ville de Caen

Des bénévoles du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Caen et des associations des Petits Frères des Pauvres et de Saint Vincent de Paul rendent visite aux personnes âgées isolées.

Les bénévoles peuvent vous accompagner dans votre quartier pour vous promener, faire une course ou vous rendre dans une structure de loisirs (Club). Ils peuvent également rendre de menus services (livrer le pain, déposer un courrier dans une boîte aux lettres, etc.).

Contact CCAS de Caen
Stéphane AUBERT au 06.37.69.85.77.

Permanence le mercredi de 9h à 12h
Pôle de vie des quartiers Nord-Ouest
5, rue Jean Racine14000 CAEN

## Sortir, pratiquer des activités de loisirs

Si cela vous est possible, efforcez-vous à pratiquer des activités de vie sociale (loisirs, sorties …)

- → *Le CLIC met à votre disposition une fiche "Loisirs" qui recense les différentes structures de loisirs accessibles aux seniors (pour tous publics ou seulement pour les retraités).*
- → *Votre mairie peut également vous orienter vers les structures de loisirs de votre domicile.*

## Le rôle de l'aide à domicile en faveur du maintien du lien social

L'aide à domicile a notamment pour mission de contribuer au maintien du lien social : discussion, lecture, promenade, accompagnement, etc.

- → *Le CLIC met à votre disposition une fiche "Aide à domicile : Mode d'emploi et services"*